

# Sygnaly ostrzegawcze

Uzależnienie od alkoholu rozwija się stopniowo i nikt nie może powiedzieć, że uzależnił się np. 17 stycznia o 22-giej. Z powodu systemu mechanizmów obronnych pomniejszających i zniekształcających rozmiary problemu, sama osoba zainteresowana orientuje się dość późno, iż coś niepokojącego dzieje się w jej życiu. Kiedy pojawiają się wyraźne objawy uzależnienia, na ogół choroba jest już rozwinięta. Jednak warto wiedzieć, iż są pewne sygnały rozwoju uzależnienia, które powinny zwrócić naszą uwagę. Pozwolą one w porę podjąć działania zaradcze.

Poniżej lista takich sygnałów - zawiera szereg najczęściej powtarzających się sygnałów wskazujących na pojawienie się początków uzależnienia:

Gdy człowiek zauważa, że działanie alkoholu odpręża i daje ulgę, redukuje napięcie i niepokój, osłabia poczucie winy, ośmiela, ułatwia zaśnięcie czy pobudza do działania...

Gdy osoba zagrożona uzależnieniem zaczyna poszukiwać, inicjować i organizować okazje do wypicia, pije łąpczywie, jakby gasząc pragnienie, wyprzedza kolejki...

Gdy postępuje przywiązanie do sytuacji picia (narasta koncentracja na sytuacjach związanych z piciem, oczekiwanie na moment picia, celebrowanie picia, niepokój gdy nie można się napić)...

Gdy powtarzają się przypadki upicia, osoba zagrożona pije alkohol pomimo zaleceń lekarskich, sugerujących konieczność powstrzymywania się od picia...

Gdy pojawia się duma z tego, że może wypić większą niż uprzednio ilość alkoholu (tzw. mocna głowa świadcząca o wzroście tolerancji na alkohol)...

Gdy pojawiają się incydenty zapominania wydarzeń, które miały miejsce poprzedniego dnia podczas picia (tzw. palimpsesty alkoholowe, "urwane filmy", "przerwy w życiorysie"). "Jak ja doszedłem do łóżka?", „O czym rozmawiałem z moim szefem godzinę wieczorem przez komórkę?"...

Gdy ktoś, kto uprzednio pił w sytuacjach towarzyskich, zaczyna pić w samotności i do tego w ukryciu...

Gdy powtarzają się przypadki prowadzenie samochodu po niewielkiej nawet ilości alkoholu...

Gdy na uwagi o konieczności ograniczenia picia lub sytuacje utrudniające dostęp do alkoholu osoba zagrożona uzależnieniem reaguje agresją lub rozdrażnieniem i stara się unikać rozmów na temat swojego picia...

Gdy zaczynają się powtarzać wewnętrzne, nieudane próby ograniczenia picia lub przysięgi abstynencji po to, aby udowodnić sobie posiadanie kontroli nad piciem alkoholu...

Gdy powtarza się regularne wypijanie dużych dawek alkoholu zwiększa się ilość i częstotliwość spożywania alkoholu, np. jednorazowo powyżej 100 gramów etanolu lub regularne codziennie spożywanie powyżej 20 gramów etanolu...

Gdy dzień zaczyna się od picia alkoholu (np. poranne piwo)...

Gdy używanie alkoholu staje się sposobem usuwania przykrych skutków poprzedniego picia (klinowanie)...

Gdy rosną negatywne konsekwencje nadużywania alkoholu, a mimo to picie jest nadal kontynuowane...

**MOŻE TO OZNACZAĆ ŻE JESTEŚ UZALEŻNIONY - NIE CZEKAJ, IDŹ DO SPECJALISTY, PAMIĘTAJ UZALEŻNIENIE TO NIE KATAR SAMO NIE PRZEJDZIE !!!**

© 2009 PARPA - Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych